

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

- ▷ 7月3日(日) 健生五所川原診療所
TEL 35-2542 (一ツ谷 508-7)
 - ▷ 7月10日(日) 増田病院
TEL 35-2726 (新町 41)
 - ▷ 7月17日(日) 木村内科医院
TEL 35-2815 (松島町二丁目 89-4)
 - ▷ 7月18日(月) 白生会胃腸病院
TEL 34-6111 (中平井町 142-1)
 - ▷ 7月24日(日) 川崎胃腸科内科医院
TEL 34-3330 (敷島町 56)
 - ▷ 7月31日(日) 永田小児科アレルギー科内科医院
TEL 34-5611 (一ツ谷 549-7)
- 消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 7月10日(日) 10:00~16:30
E L Mの街

*日時は変更になることがあります。
青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問 TEL017-741-1512

相談

11月の相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、ご家族の様子が気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時 7月14日(木)

10時~11時30分

場所 市役所

相談員 保健師

申込み 相談日前日までに電話にてお申し込みください。

問 健康推進課 内線2367

教室

元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動

相談

エンゼル相談(母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話し

問 地域包括支援センター

TEL(38)3939

を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。身体機能に不安がある方の介護に関する相談も行なっていますので、ご利用ください。

日時・場所

▷ 7月12日(火) 10時30分~12時

▷ 7月14日(木) 13時~14時

▷ 7月26日(火) 9時30分~11時

松島会館

▽ 7月26日(火) 9時30分~11時

コミュニティセンター三好

てみませんか。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日時・場所

▽ 8月18日(木) 10時30分~11時30分

保健センター市浦

▽ 8月19日(金) 10時~11時30分

保健センター五所川原

▽ 8月26日(金) 10時~11時30分

保健センター金木

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

内容 身体計測、発育や発達相談、

育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

勉強会テーマ 子どもの応急手当

消防署の救急隊員の方を講師に、

人形での心肺蘇生法の体験が出来ます。

問 健康推進課 内線2365

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象 65歳以上の市民または60歳~64歳以上で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程 ①7月11日(月) ②7月22日(金)

時間 13:30~15:30

*事前の健康チェックがあるため時間厳守

場所 生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

持ち物 動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み 開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL 38-3939

自分のため家族のため「もの忘れ健診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もがなる可能性のある身近な病気であり、認知症を心配されている方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に健診を受けましょう。

日時 7月28日(木) 14:00~16:00

*予約申し込み時に調整します。

場所 生き生きセンター

対象者 65歳以上の市民、または若年性認知症が心配な市民

内容 タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査(1人あたり5分~30分程度)

料金 無料 定員 20名

持参する物 保険証、介護予防手帳(お持ちの方)

申込み 検診日の3日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL 38-3939